

Verhaltensänderung

<p>Augenblickliche Situation Objektive, sachliche Beschreibung der auslösenden Situation</p>	
<p>Persönliche Sichtweise Was sehe, empfinde oder denke ich dabei?</p>	
<p>Schlussfolgerung und Konsequenzen? Was glaube ich, hat das zu bedeuten? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus der persönlichen Sichtweise und welche Konsequenzen vermute ich?</p>	
<p>Bewertung Wie finde ich das?</p>	
<p>Gefühlsreaktion Was habe ich für Gefühle dabei? Was sind die allfälligen körperlichen Reaktionen?</p>	
<p>Verhaltensreaktion Wie reagiere ich darauf, wie verhalte ich mich?</p>	
<p>Zielgefühl Wie möchte ich gefühlsmässig künftig darauf reagieren?</p>	
<p>Zielverhalten Was wäre das gewünschte künftige Verhalten?</p>	